Conseils Médicaux Généraux

Docteur Jean-Claude JOSEPH (Diplômé de Pathologie de Rugby)

« *Primum Non Nocere* » : D'abord ne pas nuire ! Telle devrait être la devise de tout soigneur !

1. Rappels règlementaires

- Importance de la **visite médicale de non contre-indication** avec notamment un examen spécifique aux postes de première ligne (protocole sur le site de la FFR)
- Ne peuvent être admis sur le terrain de jeu que l**es licenciés FFR**.
- Depuis 2010 il existe une licence FFR spécifique aux médicaux (médecin, kiné)
- Tout soigneur doit avoir validé sa **formation PSC1** et doit penser à actualiser régulièrement ses connaissances
- Penser à remettre à tout blessé la **déclaration d'accident**

2. Conseils généraux et Prévention des blessures

- La santé du joueur doit rester un objectif constant. Ainsi il ne faut pas faire jouer un sujet ayant des signes infectieux ou une blessure non cicatrisée.
- Il est nécessaire de respecter un bon équilibre de vie en faisant attention à la régularité du temps de sommeil, de l'entrainement, d'une alimentation moins riche en sucres et graisses, aux toxiques comme le tabac, l'alcool et a fortiori cannabis (la présence de THC dans les urines étant de deux à trois semaines). De même il faut éviter l'achat de tout complément dit alimentaires ou protéines via internet. Lire à ce sujet les conseils sur le site de la FFR.
- Un échauffement bien conduit est nécessaire pour préparer l'organisme à l'effort et aboutir à un bon niveau de performance. Avant match il faudra veiller à une alimentation riche en sucres lents et après un match à une récupération optimale. Les étirements et l'hydratation sont naturellement indispensables dans cet aspect de prévention.
- Veiller au bon entretien des chaussures. Ne pas jouer de match avec des chaussures neuves et penser à mettre une semelle interne qui pourra être lavée évitant ainsi les mycoses.

3. A propos du dopage, des compléments alimentaires et conduites addictives

- Les traitements (aigus ou chroniques) à base de substance appartenant à la liste des produits et procédés interdits (établie par l'AMA et en ligne sur le site de l'AFLD: www.afld.fr) nécessitent une AUT. Il faut se méfier de tout produit acheté via internet.
- Il faut se garder de tout comportement addictif tant à l'alcool (la bière en fait partie !), tabac, cannabis et autres (liste non exhaustive). Les boissons dites énergisantes et notamment à base de taurine devraient être proscrites.

4. A propos de la trousse de secours

- Un bon soigneur doit connaitre sa trousse et la vérifier. La trousse doit être adaptée à chaque catégorie. Le comité tient à disposition un modèle de trousse et le mode d'emploi de la trousse de secours à adapter selon ses habitudes.
- Il est important d'avoir sur soi un téléphone, un stylo, les numéros d'urgence, le numéro de Fidelia (01 47 11 12 34).
- En cas de déplacement ne pas oublier de demander où se trouve le défibrillateur et si il existe des glaçons à disposition.

5. Quelques Conduites à Tenir

- **Arrêt cardiaque : le joueur tombe ! Il ne répond plus ! Il ne respire pas !**
  3 gestes et 3 minutes pour sauver une vie !
  1 - j'appelle le 15
  2 – je masse
  3 – je demande le défibrillateur (qui doit être présent dans toute enceinte sportive) et je le mets en place
  (Score de Glascow et protocole d'appel au 15 disponibles au Comité)

- **Commotion cérébrale** : ébranlement traumatique avec détérioration immédiate et transitoire de la fonction cérébrale, avec ou sans KO.
  - Il faut toujours penser à la possibilité d'un traumatisme cervical associé.
    - Les symptômes sont multiples: Troubles de la mémoire, confusion, mal de tête, nausées, vomissements, vertiges, troubles de la vue, de l'audition, bourdonnements d'oreille, répétition d'une phrase ou d'un mot…
      Il est sage de se tromper par excès de prudence !
    - Connaître le score de Maddock (disponible au Comité).
    - Toute suspicion de Commotion cérébrale implique la sortie du joueur et une consultation rapide en milieu spécialisé.
    - En cas de perte de connaissance, libérer les voies aériennes supérieures, s'assurer des fonctions cardio-respiratoires et réanimation si besoin. Appel au 15 et hospitalisation sont indispensables.
    - (Score de Glascow, score de Maddock et protocole d'appel au 15 disponibles au Comité)

- **Accidents cervicaux** : Il faut rechercher par l'interrogatoire tout signe de souffrance neurologique (fourmillements, décharge électrique, insensibilité, paralysie…)
  Il est formellement interdit de déplacer le sujet. Appel au 15 (112) ou 18. Couvrir. La pose d'un collier cervical rigide ne peut se faire que par quelqu'un d'entrainé à ce geste.

- **Accidents ostéo-articulaires et tendinopathies**
  - Entorses : leurs séquelles sont fréquentes.
    Sur le terrain : arrêt du jeu, glaçage et contention. L'avis spécialisé sera nécessaire notamment en cas d'entorse grave. Bien penser à la rééducation après.
  - Toute luxation ou fracture (déformation, douleur) impose une évacuation sanitaire en milieu spécialisé.
  - Claquement et douleur sur le trajet d'un tendon doivent faire penser à un traumatisme d'un tendon. Arrêt du jeu, glaçage et avis dans les 48h.
  - Eviter naturellement de donner à boire, de donner des médicaments antidouleurs.

- **Accidents musculaires** : contusion, claquage, rupture, élongation impliquent de toutes façons d'arrêter l'effort, de placer une compression douce et de glacer. On ne masse pas un accident musculaire !

- **Traumatismes abdominaux** : Toute douleur persistante, pâleur, vomissements implique une évacuation hospitalière via le 15. Il faut toujours craindre une hémorragie interne.

- **Accidents oculaires, ORL et dentaires**
  - Œil : ne pas frotter, rinçage, protection et avis spécialisé.
  - Oreille : compression, glaçage et avis spécialisé. Ponction pour éviter l'oreille en chou-fleur.
  - Nez : Mouchage, Compression et méchage
  - Dents : intérêt du port du protège dents. Si la dent est expulsée, la récupérer et la conserver dans du sérum physiologique ou à défaut dans la salive (faire garder la dent dans la bouche du joueur ou à défaut dans la bouche de la maman)

- **Traumatismes cutanés**
  - Nettoyer, désinfecter (Biseptine*), compression des plaies hémorragiques et avis hospitalier.
  - En cas de plaie superficielle la reprise du jeu est possible (vaseline, compresse, compression douce)
  - En cas d'ampoules, désinfection, percer avec une aiguille stérile et conserver la peau qui servira de protection. Couvrir d'un pansement stérile.